

常州工学院第二十五届教职工综合运动会

竞赛规程

一、竞赛日期、地点

日期：2026 年 10 月 29-30 日

地点：校田径场、篮球场、体育馆及相关场地。

二、参赛须知

1. 凡我校在职在编的教职工，身体健康者均可报名参加。
2. 各队以分工会为单位组队参加。
3. 每人限报两项。其中甲、乙组必须报 1 项田径项目、1 项综合项目，（因报名人数不足取消的项目，进行第二次报名时，不受项目限制）；丙、丁组可自由选择 2 个项目。
4. 各项目报名人数不足 5 人时，则该项目取消，进行第二次报名更换其他田径项目或综合项目。
5. 每人须按各自的年龄组（实足年龄）和项目设置报名，跨组参赛只允许田径项目大年龄组到小年龄组，如果不按规定报名和参赛，一经查实，则取消所得名次。
6. 参赛者必须提前 20 分钟到检录处进行检录，参加 100m 径赛的老师统一到学生检录处检录，检录三次不到者作弃权处理。
7. 未报名者不得参赛，更不能冒名顶替。
8. 体育老师担任裁判工作，不参加比赛。

三、竞赛办法

1. 根据参赛项目按年龄组进行决赛。
2. 田径比赛采用最新田径竞赛规程。
3. 综合项目详见《综合项目竞赛办法》。

四、名次和记分办法

（一）名次录取

1. 个人名次或集体项目取前 8 名，不足 8 名则递减 1 名奖励。
2. 团体以分工会为单位，取前 8 名奖励。

五、奖励办法

1. 凡获得团体和单项名次的集体和个人均予以奖励。
2. 凡是参加比赛的运动员均给予参与奖，报名后未参赛者，不予奖励。

六、报名办法及时间

网络报名网址：<https://www.wlydh.cn/wls/?yh=130>

初始密码：cgy123456，报名具体方法见附件 3 报名方法。

报名表按年龄组录入后在截止日期前（10 月 16 日）在网上直接提交报名表，并打印出纸张报名表，领队签字、单位盖章后送校工会，以便汇总编排。逾期不报者，不予编排参赛。

七、竞赛项目

（一）个人项目：

1. 甲组（29 周岁以下）

（1）女子组：

田径项目：100 米、跳远

综合项目：推实心球、投篮十次

（2）男子组：

田径项目：100 米、跳远、铅球

综合项目：三分球投篮、足球绕杆射门

2. 乙组（30～39 周岁）

（1）女子组：

田径项目：100 米、跳远

综合项目：推实心球、仰卧起坐、投篮十次、踢毽、跳绳

(2)男子组：

田径项目：100 米、跳远、铅球

综合项目：三分球投篮、足球绕杆射门（足球射门）、踢毽、跳绳

3. 丙组（40～49 周岁）

(1)女子组：

田径项目：60 米托网球跑、立定跳远

综合项目：推实心球、仰卧起坐、投篮十次、踢毽、跳绳、保龄球、飞镖

(2)男子组：

田径项目：60 米滚铁环、跳远、铅球

综合项目：投篮十次、自行车慢骑、跳绳、保龄球、飞镖

4. 丁组（50 周岁以上）

(1)女子组：

参赛项目：60 米托网球跑、推实心球、投篮十次、自行车慢骑、踢毽、跳绳、保龄球、飞镖

(2)男子组：

参赛项目：60 米托网球跑、60 米滚铁环、立定跳远、铅球、投篮十次、赶猪、自行车慢骑、跳绳、保龄球、飞镖

（二）集体项目：

1. 男女 4×100 米混合接力赛，以分工会为单位组织参赛，每队 2 男 2 女（年龄不限）

2. 毛毛虫竞速（3 男 3 女）

组队办法：每个单位可报 6 名队员（至少男女各 3 名）。

比赛办法：赛程 60 米，每队 6 名队员骑在充气毛毛虫上，双手抓住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，队员之间通过配合使毛毛虫在跑道（草地）上行进，毛毛虫不得接触地面，以各参赛队员所用的毛毛虫道具触及终点线停止计时，用时最短者名次靠前。

3. 飞镖投准（5 人，男女不限）

4. 一圈到底（8 人，至少 2 名女性）：8 人手拉手成一横列，第一位队员手持呼啦圈，让呼啦圈穿过自己的身体，传递给下一位队员，呼啦圈穿过最后一名队员身体后，即为完成一圈。传递过程中，所有队员的手不能松开，也不能用手指去勾呼啦圈，呼啦圈全程不能触地。以时间决定名次，用时少者为胜。

器械：呼啦圈 1 只

要求：比赛中手松开或呼啦圈接触到地面，需回到起点重新开始，时间累计。

八、本规程未尽事宜，另行通知。

常州工学院工会委员会
二〇二六年九月二十四日